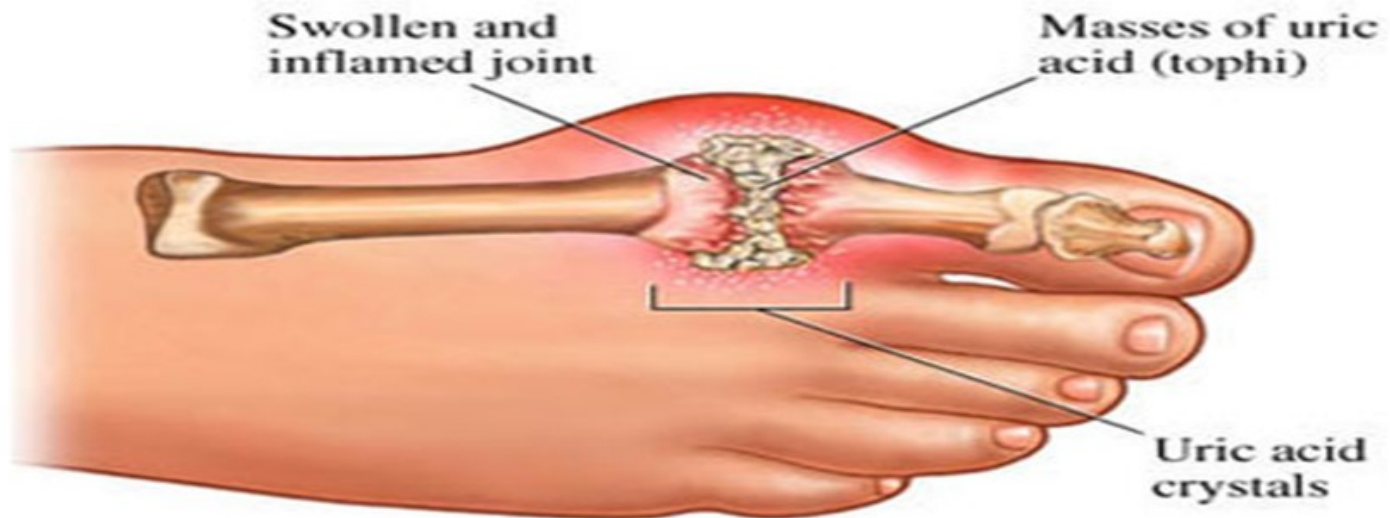


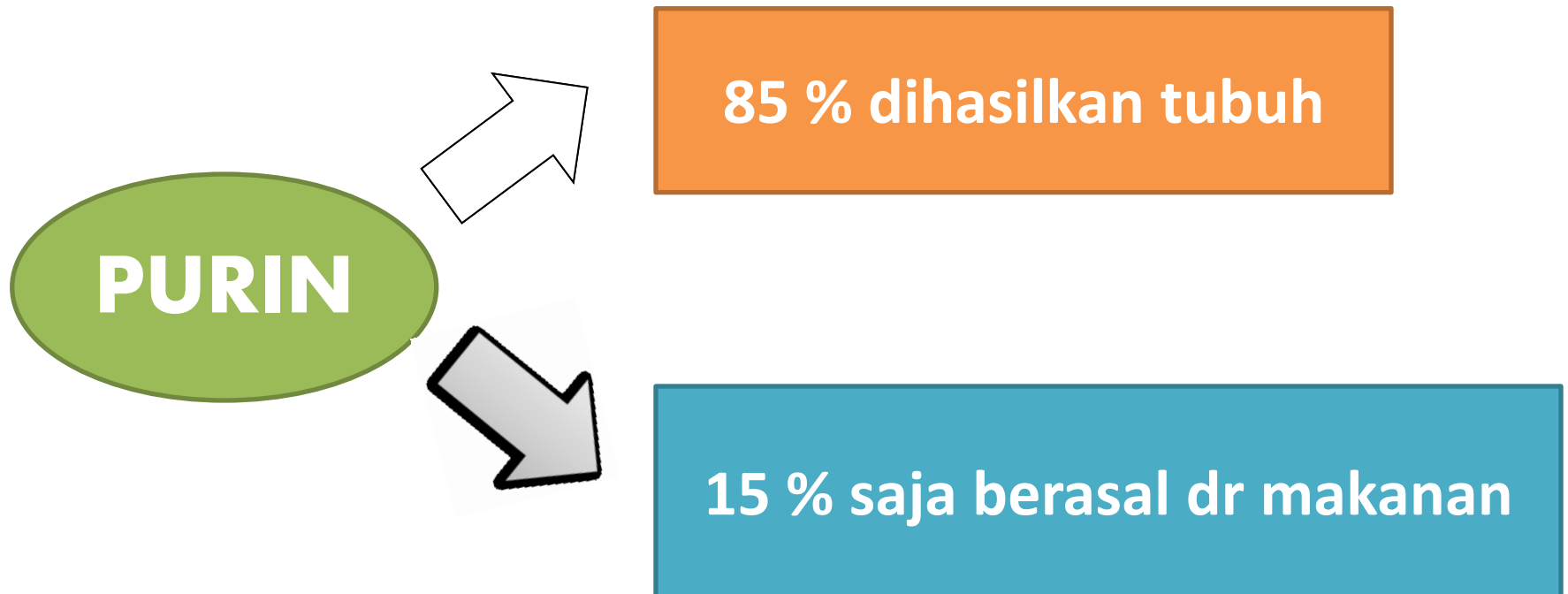
# ASAM URAT



# Apa itu asam urat ???

Asam urat adalah hasil metabolisme dari **PURIN**.

**PURIN** adalah zat yg terdapat dlm setiap bahan makanan baik yg berasal dari hewani maupun dari tumbuhan.



Pd kondisi normal zat purin ini akan dikeluarkan melalui sekresi (urine dan feses), namun jika purin yg masuk dlm tubuh terlalu byk maka ginjal akan kesulitan mengeluarkan zat tsb sehingga terjadi penumpukan di persendian.

Penumpukan sisa metabolisme zat purin inilah yg menyebabkan bengkak dan rasa nyeri.

# **Kadar Normal Asam Urat Dalam Darah (mg/dl)**

- **Laki-laki** : **3,4 - 7,0**
- **Perempuan** : **2,4 - 5,7**

# Apa Penyebabnya ???

1. Ketidakmampuan ginjal membuang asam urat secara tuntas dari tubuh melalui urine.
2. Tubuh memproduksi purin secara berlebihan.
3. Mengonsumsi makanan tinggi purin.
4. Minuman beralkohol/soda meningkatkan produksi purin dan mengganggu pengeluaran asam urat dari tubuh.

# Gejala Asam Urat

1. Peningkatan asam urat dalam darah (MCU).
2. Sendi terasa nyeri, ngilu, linu, kesemutan dan bahkan membengkak dan berwarna kemerahan (meradang).
3. Biasanya persendian terasa nyeri saat baru bangun tidur atau malam hari.
4. Rasa nyeri pada sendi terjadi berulang-ulang.
5. Yang diserang biasanya sendi jari kaki, jari tangan, dengkul, tumit, pergelangan tangan dan siku.

# Bagaimana cara mengatasinya??

1. Hilangkan penumpukan tsb dg cara byk minum air putih 2-2½ liter/hr karena akan membantu mengeluarkan kristal asam urat dr dlm tubuh melalui urine.
2. Hindari makanan yg mengandung byk zat purin.
3. Hindari minuman bersoda dan alkohol.

# Makanan Pantangan

- Jeroan: ginjal, limpa, babat, usus, hati, paru dan otak.
- Seafood: udang, cumi-cumi, sotong, kerang, remis, tiram, kepiting, ikan teri, ikan sarden.
- Ekstrak daging seperti abon dan dendeng.
- Makanan yg sudah dikalengkan (contoh: kornet sapi, sarden).
- Daging kambing, daging sapi, daging kuda.
- Bebek, angsa dan kalkun.
- Kacang-kacangan: kacang kedelai (termasuk hasil olahan seperti tempe, tauco, oncom, susu kedelai), kacang tanah, kacang hijau, tauge, melinjo, emping.
- Kaldu atau kuah daging yg kental.
- Sayuran tertentu seperti kembang kol, bayam, asparagus, buncis, jamur kuping, daun singkong, daun pepaya, kangkung.
- Buah-buahan tertentu seperti durian, nanas dan air kelapa.
- Makanan kaya protein dan lemak.



# Kelompok Makanan Menurut Kadar Purin

**Kelompok 1** : Kandungan purin tinggi (100-1000 mg purin/100 gr bahan makanan)

**DIHINDARI**: Otak, Jerohan (hati, jantung, ginjal, usus dll), ekstrak daging/kaldu, bebek, ikan sardin, makarel, remis, kerang.

**Kelompok 2** : Kandungan purin sedang (9-100 mg purin/100 gr bahan makanan)

**DIBATASI** : Daging sapi dan ikan (kecuali yg terdapat dlm kelompok 1) ayam, seafood, kacang kering dan hasil olah seperti tahu dan tempe, asparagus, bayam, daun singkong, kangkung, daun biji melinjo.

**Kelompok 3** : Kandungan purin rendah (dpt diabaikan) **DAPAT DIMAKAN SETIAP**

**HARI** : Nasi, ubi, singkong, jagung, roti, bihun, tepung beras, susu, keju, telur, lemak dan minyak, gula, sayuran dan buah-buahan (kecuali sayuran dlm kelompok 2)

# KATEGORI

# JENIS MAKANAN

**Jeroan**

Ginjal, limpa, babat, usus, hati, paru & otak

**Seafood**

udang, cumi, kerang, kepiting, ikan teri, dll

**Makanan Olahahan**

Abon, dendeng, keju, es krim, kaldu

**Makanan kaleng**

Kornet sapi, sarden

**Daging**

Kambing, sapi, kuda

**Kacang**

kacang kedelai (tempe, oncom, tauco), kacang tanah, kacang hijau, tauge, melinjo, emping.

**Sayuran**

Kembang kol, bayam, buncis, daun singkong, daun pepaya, kangkung, asparagus

**Buah**

Durian, nanas dan air kelapa



# Pantangan Makanan Penyebab Asam Urat Tinggi



## Daftar Makanan Tinggi Purine

Makanan	Asam Urat (mg/100g)	Makanan	Asam Urat (mg/100g)
Teobromin (kafein coklat)	2300	Udang	234
Limpa domba/kambing	773	Biji melinjo	222
Hati sapi	554	Daging kuda	200
Ikan sarden	480	Kedelai & kacang-kacangan	190
Jamur kuping	448	Dada ayam dg kulit	175
Limpa sapi	444	Daging ayam	169
Daun melinjo	366	Daging angsa	165
Paru-paru sapi	339	Lidah sapi	160
Kangkung, bayam	290	Ikan Kakap	160
Ginjal sapi	269	Tempe	141
Jantung sapi	256	Daging bebek	138
Hati ayam	243	Kerang	136
Jantung domba/kambing	241	Udang Lobster	118
Ikan teri	239	Tahu <a href="http://dokternasir.web.id">dokternasir.web.id</a>	108

# Tips Bagi Penderita Asam Urat

- Hindari makanan sumber protein yg mengandung purin tinggi (Kel.I).
- Konsumsi makanan yg mengandung kalium tinggi seperti kentang dan pisang.
- Konsumsi buah yg mengandung vitamin C seperti jeruk, pepaya dan strawberry.
- Perbanyak minum air putih minimal 2 liter/hari.
- Jgn minum alkohol.
- Pd orang yg kegemukan (obesitas), biasanya kadar asam urat cepat naik tp pengeluaran sedikit.
- Perbanyak aktivitas fisik atau berolahraga.

# Waktu luang & Kesehatan

DUA HAL YANG SERING  
DIABAIKAN MANUSIA.

Manfaatkan keduanya  
selagi ada



— Muhamad Agus Syafii —

**SEMOGA SEHAT SELALU**

**7 TANDA**  
**KOLESTEROL**  
**MENUMPUK PADA**  
**ALIRAN ATAU PEMBULUH**  
**DARAH ANDA**



# **TIMBUL BINTIK PUTIH SEKITAR MATA**



**Bintik atau penumpukan kolesterol di sekitar mata adalah tonjolan lemak yang berkembang di bawah kulit, biasanya di bagian dalam atau luar sudut mata pada kelopak mata atas.**

# **SAKIT KEPALA, RASA BERAT & PEGAL DI LEHER BELAKANG**



**Akibat pembuluh darah yang tersumbat, aliran darah yang ke otak terhambat, yang menyebabkan pusing, sakit kepala, dan rasa pegal pada pundak/tengkuk/leher belakang.**

# **MUDAH MENGANTUK & MUDAH LELAH**



**Kurangnya pasokan oksigen ke otak membuat tubuh mudah mengantuk, juga karena aliran oksigen & nutrisi yang terhambat membuat produksi energi terganggu sehingga tubuh mudah lelah.**

# **BENGGAK PADA KAKI**



**Pembuluh darah yang menyempit , membuat aliran darah dari kaki ke jantung terhambat, akibatnya terjadi penumpukan cairan di area kaki.**

# **SERING KESEMUTAN & KRAM**



**Aliran darah yang tidak lancar akibat penumpukan kolesterol bisa memicu terjadinya kesemutan atau kram pada tangan, kaki atau bagian tubuh lain.**

# **NYERI DADA SEBELAH KIRI**



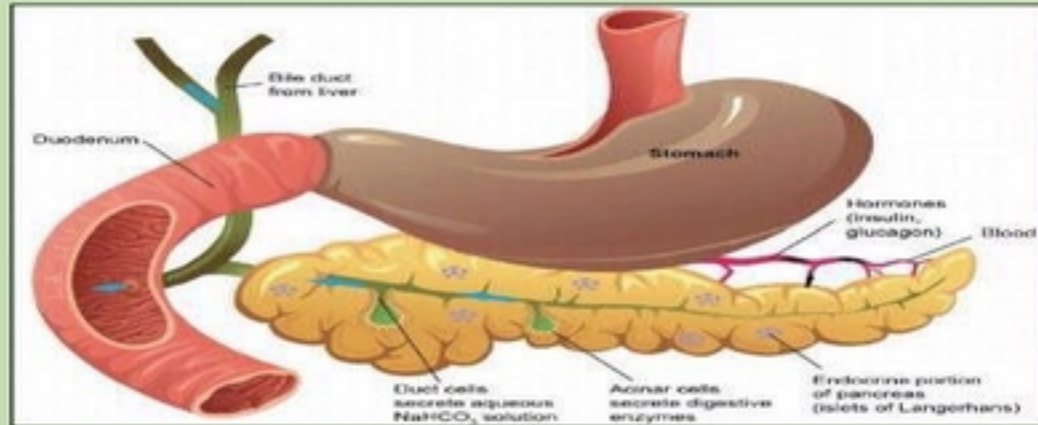
**Akibat kolesterol yang terlalu tinggi, bisa membentuk sumbatan pada pembuluh darah di jantung, sehingga jantung bekerja sangat berat, dan menimbulkan nyeri dada.**

# **BENJOLAN KEKUNINGAN DI KELOPAK MATA**



**Adanya arteri yang tersumbat di kulit sehingga mengakibatkan tumpukan lemak (kolesterol) yang terbentuk di sekitar mata, yang disebut xanthelasma.**

# PANKREAS



## JIKA ANDA MENGALAMI GEJALA :

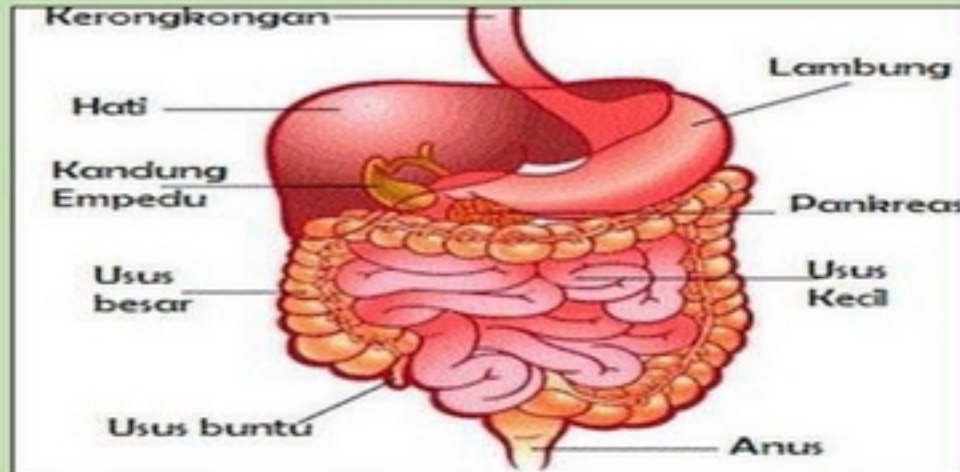
- ✓ Sering merasa haus
- ✓ Vitalitas sex menurun
- ✓ Sering buang air kecil
- ✓ Sering kesemutan
- ✓ Sering merasa lapar
- ✓ Terasa panas di telapak kaki
- ✓ Cepat LETIH – LELAH – LESU
- ✓ Jika ada luka, lama sembuhnya
- ✓ Penurunan berat badan secara drastis

**WASPADA !!**

**PANKREAS ANDA SUDAH  
MULAI TERGANGGU**



# SISTEM PENCERNAAN



## JIKA ANDA MENGALAMI GEJALA :

- ✓ Buang air besar tidak teratur
- ✓ Sering sariawan
- ✓ Sering gatal-gatal di kulit / Alergi
- ✓ Banyak jerawat
- ✓ Sulit buang gas / kentut
- ✓ Sering pusing-pusing

**WASPADA !!**

**SISTEM PENCERNAAN ANDA  
SUDAH MULAI TERGANGGU**



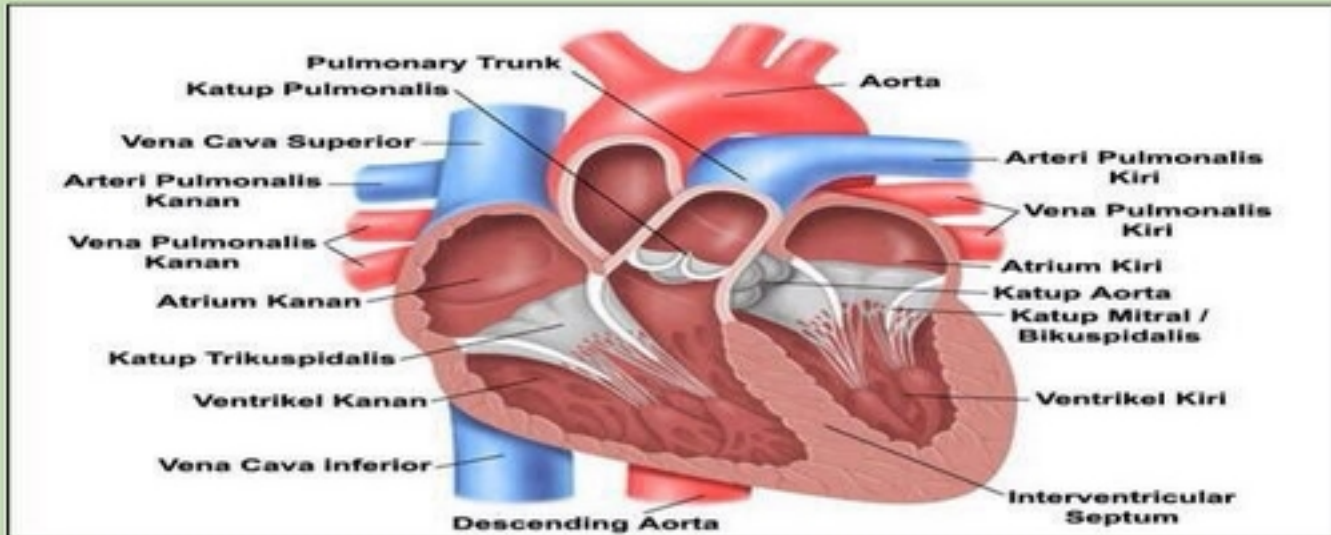
## **JIKA ANDA MENGALAMI GEJALA :**

- ✓ Buang air kecil keruh
- ✓ Sering merasa pegal di pinggang
- ✓ Ada rasa panas di pinggang
- ✓ Asam urat
- ✓ Tekanan darah tinggi
- ✓ Sering sakit kepala
- ✓ Telinga berdengung

**WASPADA !!**

**GINJAL ANDA SUDAH  
MULAI TERGANGGU**

# JANTUNG



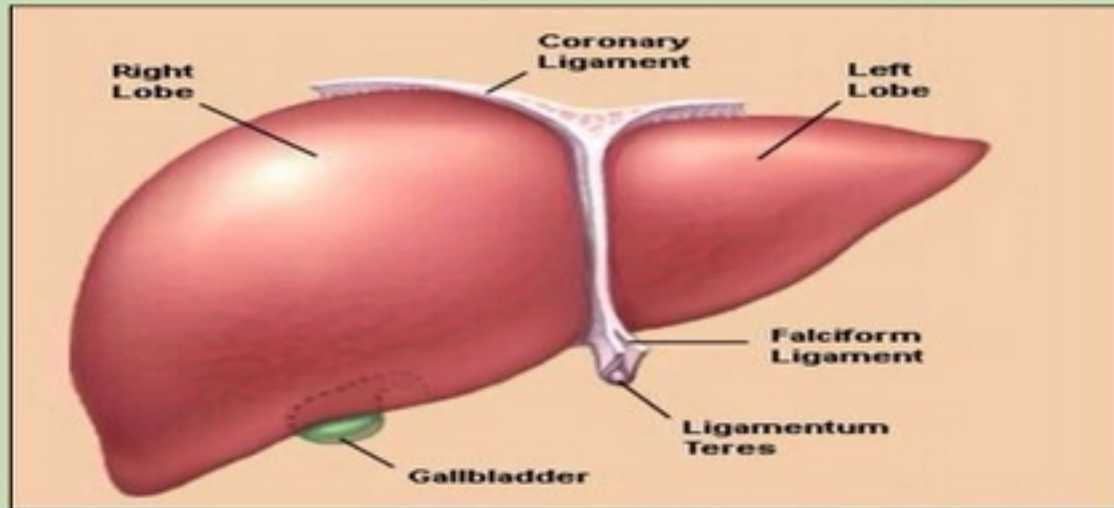
## JIKA ANDA MENGALAMI GEJALA :

- ✓ Nyeri di dada
- ✓ Sering kesemutan / kram
- ✓ Telapak tangan dan kaki berkeringat
- ✓ Kaki mudah bengkak
- ✓ Sesak nafas
- ✓ Merasa kelelahan

**WASPADA !!**

**JANTUNG ANDA SUDAH  
MULAI TERGANGGU**

# LIVER/HATI



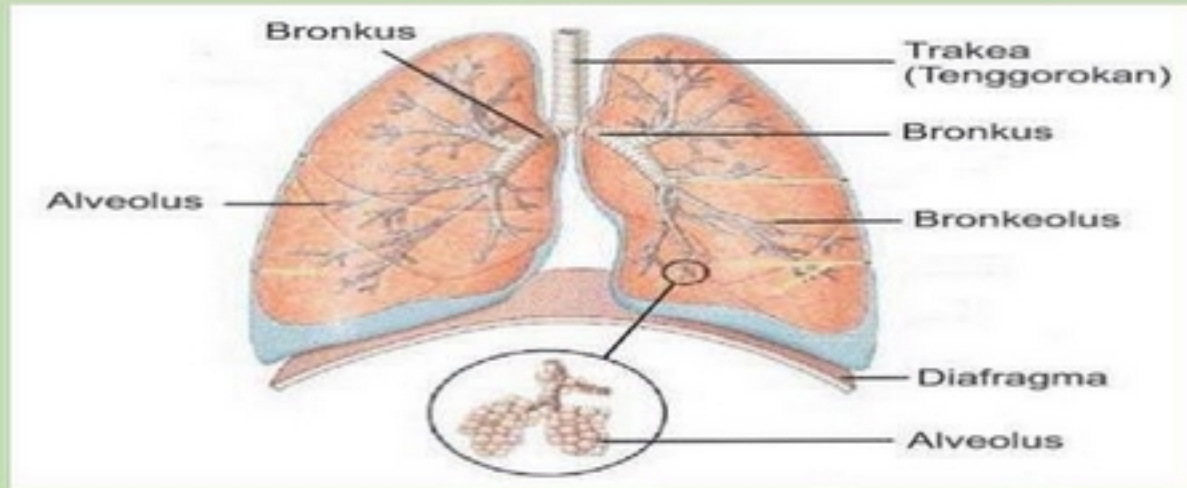
## JIKA ANDA MENGALAMI GEJALA :

- ✓ Sering Kembung
- ✓ Bangun pagi badan terasa pegal-pegal
- ✓ Mudah mengantuk
- ✓ Mudah lelah
- ✓ Mudah terserang flu
- ✓ Mudah masuk angin

**WASPADA !!**

**LIVER/HATI ANDA SUDAH  
MULAI TERGANGGU**

# PARU-PARU



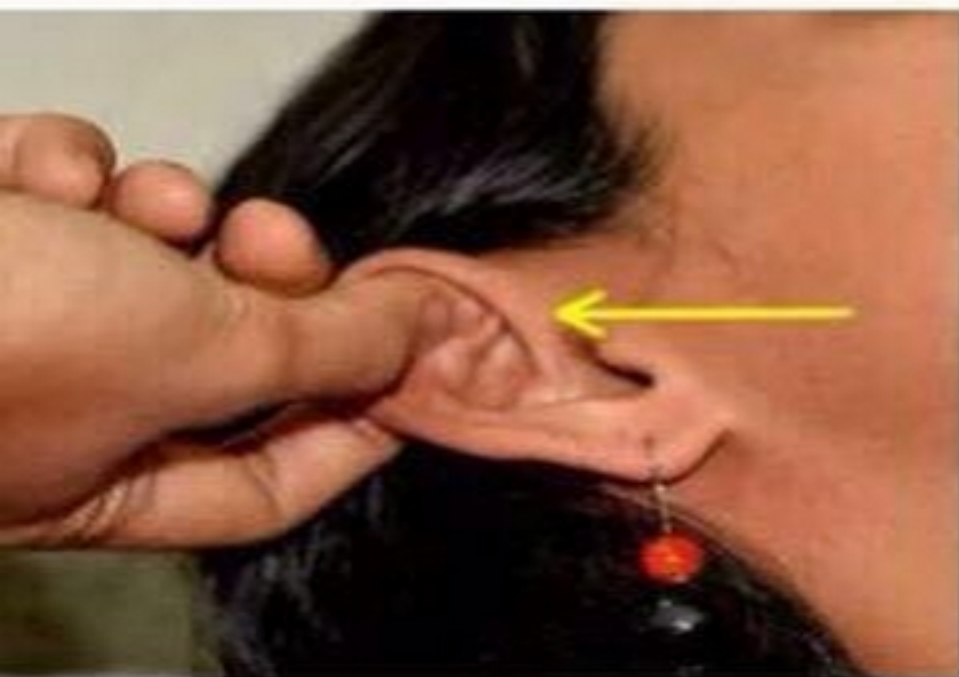
## JIKA ANDA MENGALAMI GEJALA :

- ✓ Sesak nafas
- ✓ Sering batuk-batuk
- ✓ Sering alergi
- ✓ Sering ada lendir di ludah pada pagi hari
- ✓ Banyak berkeringat di malam hari
- ✓ Nafas pendek terengah-engah

**WASPADA !!**

**PARU-PARU ANDA SUDAH  
MULAI TERGANGGU**

Cukup Pijat Telingamu “Seperti Ini” Setiap Hari, “Berbagai Penyakit Langsung Menjauh” dan “Bikin Umur Panjang”! Ibu Ini Sudah Membuktikan, Dijamin... Tolong bagikan info ini ke teman, kerabat, dan keluarga Anda.



1. Punggung dan bahu
2. Organ
3. Sendi
4. Sinus dan tenggorokan
5. Pencernaan
6. Kepala dan jantung

**Cukup Pijat Telingamu “Seperti Ini” Setiap Hari, “Berbagai Penyakit Langsung Menjauh”...**